

# GÉRER SON ANXIÉTÉ

L'anxiété est en lien avec l'évaluation que nous faisons d'une situation. Elle est directement dépendante des informations auxquelles nous sommes exposés et de la manière dont nous y adhérons. En situation de crise il est normal de se sentir anxieux, et cela est utile car cette anxiété nous aide à augmenter notre vigilance et donc à nous comporter avec prudence. Nous recevons aussi de nombreuses informations catastrophes qui peuvent amplifier ce sentiment de menace.

## LE TRI DES INFORMATIONS

Observez ce que les informations vous font

**IL EST INUTILE DE MAINTENIR LE CERCLE VICIEUX EN SE SUREXPOSANT AUX MEDIAS OU EN RECHERCHANT TOUJOURS PLUS D'INFORMATIONS**



Privilégiez les sources d'information fiables ou médias du service public (France TV info, France Inter..) et dosez le flux d'information auquel vous vous exposez, par exemple en coupant les chaînes d'information en continu et en refusant les messages à sensation.

POUR AVOIR TOUTES LES INFOS UTILES SUR LE CORONAVIRUS (SYMPTOMES, MESURES SANITAIRES, CONFINEMENT..) :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>  
ou appelez le 0800 130 000

Votre corps est tendu, votre cœur bat plus vite et plus fort, vous pouvez aussi ressentir une oppression thoracique, avoir chaud, des maux de tête ou même trembler. Même si ces signes s'accroissent, vous ne courez pas de risque vital si vous n'avez pas d'antécédents ou de risque cardiaque particulier. Mettez-vous au calme et privilégiez une des techniques ci-dessous :

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

EN CAS D'ANXIÉTÉ MODÉRÉE À FORTE



### "RESPIRELAX EQUILIBRE"

sur youtube (<https://youtu.be/Tr5NI74ifgw>)  
Inspirez lorsque la boule monte, expirez quand elle redescend.



### APPLICATION "RESPIRELAX"

sur iOS (iPhone) et Android, application gratuite

Dans le menu réglages : réglez la durée de la séance sur 5 min au moins, réglage automatique sur le mode « équilibre »

Vous pouvez aussi utiliser le réglage automatique "relaxant" sur l'appli ou youtube  
Pensez aussi à vous mettre en mouvement : activité physique, étirements, yoga...

## LA RESPIRATION ABDOMINALE

EN CAS DE FORTS SYMPTÔMES PHYSIQUES D'ANXIÉTÉ

### CASSER LE CERCLE VICIEUX DE L'HYPERVENTILATION

Installez-vous sur une chaise, dos courbé, bras balants (position du cocher de fiacre) Vous devez avoir l'impression que votre ventre sort.

Mettez votre main sur le ventre. Il se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration comme un ballon.

Observez votre respiration ventrale et ressentez ces effets pendant quelques cycles. Puis redressez-vous lentement en continuant à respirer par le ventre.

Inspirez sur 4 temps, faites une pause, expirez lentement sur 6 temps, faites une pause et recommencez



## LE LIEN SOCIAL

Maintenez activement des liens sociaux. Connectez-vous à vos proches, prenez des nouvelles, partagez vos émotions et solutions

Si vous avez besoin de soutien, contactez vos équipes soignantes. Plusieurs lignes d'écoute existent également  
SOS Solitude 0262 970 000  
SOS amitié 04 76 87 22 22  
Croix rouge écoute 0800 858 858, etc...